



AUFBAUANLEITUNG / BENUTZERHANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

Zur Überprüfung des Garantieanspruchs benötigen Sie den Kaufnachweis und folgende Angaben:

Seriennummer ________________________________

Kaufdatum ____________________

Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt wenden Sie sich an Ihren Schwinn®-Händler vor Ort.
Eine Händlerliste finden Sie hier: **www.bowflexinternational.com**

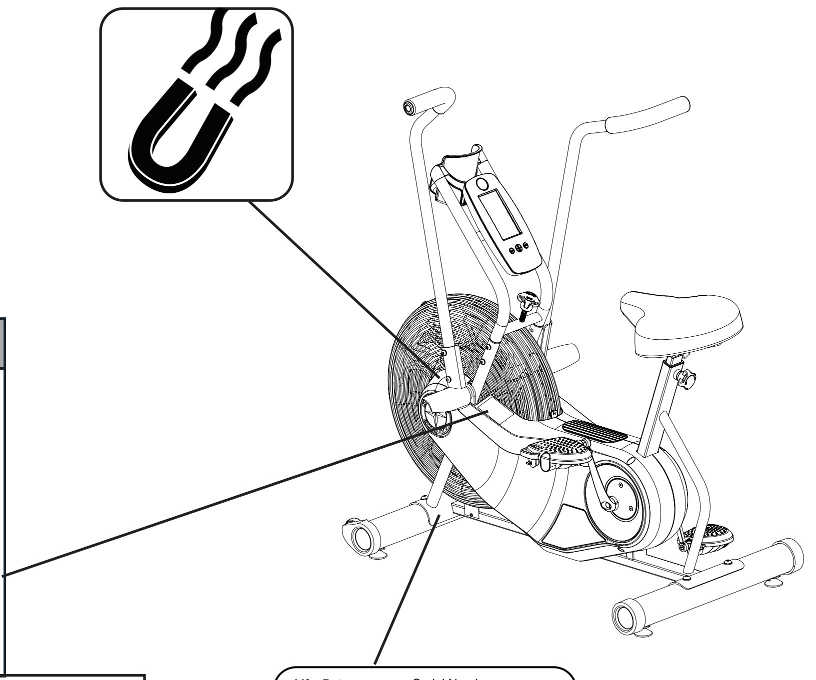

Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

Bitte beachten Sie folgende Warnhinweise:


Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät.

Lesen Sie die Aufbauanleitung sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben.

- Zuschauer und Kinder müssen während des Zusammenbaus des Produkts Abstand halten.
- Legen Sie die Batterien erst in das Gerät ein, wenn Sie im Handbuch dazu aufgefordert werden.
- Bauen Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung auf.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem geeigneten Platze zusammengebaut wird, wo es keinen Durchgangsverkehr und keine Zuschauer gibt.
- Einige Bauteile des Geräts sind schwer und sperrig. Der Aufbau dieser Teile sollte mit Hilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.
- Montieren Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu ändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Wenn Ersatzteile benötigt werden, verwenden Sie nur Originalersatzteile und Schrauben von Nautilus. Wenn keine Originalersatzteile verwendet werden, besteht ein Risiko für den Benutzer. Außerdem kann der korrekte Betrieb des Geräts beeinträchtigt werden und die Garantie erlöschen.
- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Handbuch überprüft wurde.
- Lesen Sie das mitgelieferte Handbuch vor dem ersten Gebrauch genau durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann Verletzungen oder eingeschränkte Funktionsfähigkeit zur Folge haben.
- Dieses Gerät enthält Magnete. Magnetfelder können die Funktion bestimmter medizinischer Geräte beeinträchtigen, die in unmittelbarer Nähe verwendet werden. Benutzer können bei der Montage, Wartung und/oder Verwendung des Geräts in die Nähe der Magnete gelangen. In Anbetracht der gesundheitlichen Bedeutung dieser medizinischen Geräte (z. B. Herzschrittmacher) sollten Sie vor der Verwendung des Trainingsgeräts Ihren Arzt konsultieren. Die Position der Magnete in diesem Produkt wird im Abschnitt „Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber und Seriennummer“ beschrieben.

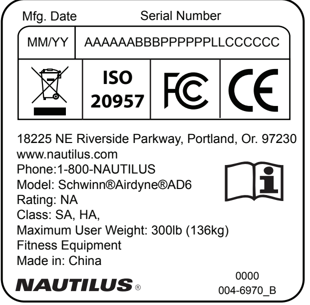


⚠ WARNING

- Keep children away.
- Not intended for use by anyone under 14 years of age.
- Prior to use, read and understand the Owner's Manual.
- Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine.
- The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 kg).
- Replace any "Caution", "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged, or removed.
- This machine is for home and commercial use.
- When put in a home, lock the machine when not in operation.
- Supervision is required if equipment is used in a commercial environment.

⚠ WARNUNG

- Halten Sie Kinder vom Gerät fern.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Lesen Sie das Benutzerhandbuch vollständig durch.
- Ein unsachgemäßer Umgang mit diesem Gerät kann schwere oder tödliche Verletzungen nach sich ziehen.
- Das maximale Benutzergewicht für dieses Gerät beträgt 136 kg.
- Tauschen Sie Vorsichts-, Warn- oder Gefahrenschilder aus, wenn sie beschädigt oder unlesbar sind oder entfernt wurden.
- Dieses Gerät ist für die Nutzung im Heimbereich und für die kommerzielle Nutzung freigegeben.
- Sperren Sie das Gerät im Heimbetrieb, wenn es nicht benutzt wird.
- Bei der kommerziellen Nutzung muss die Verwendung des Gerät immer unter Aufsicht erfolgen.



Gerätegewicht: 52,2 kg

Leistungsbedarf: 2 AA-Batterien (LR6)

Betriebsspannung: 1,0 - 3,3 VDC

Maximales Benutzergewicht: 136 kg

129.2 cm (50.9″)
126.3 cm (49.7″)
65.2 cm (25.7″)

Genehmigungen:





Dieses Produkt entspricht der internationalen Norm EN ISO 20957 für stationäre Trainingsgeräte, Klasse S



Dieses Gerät DARF NICHT entsorgt werden. Dieses Produkt muss dem Wiederverwertungsprozess zugeführt werden. Befolgen Sie für die Entsorgung dieses Produkts die für Sie gültigen lokalen Vorgaben. Informieren Sie sich hierfür bei einem nahegelegenen Entsorgungszentrum.

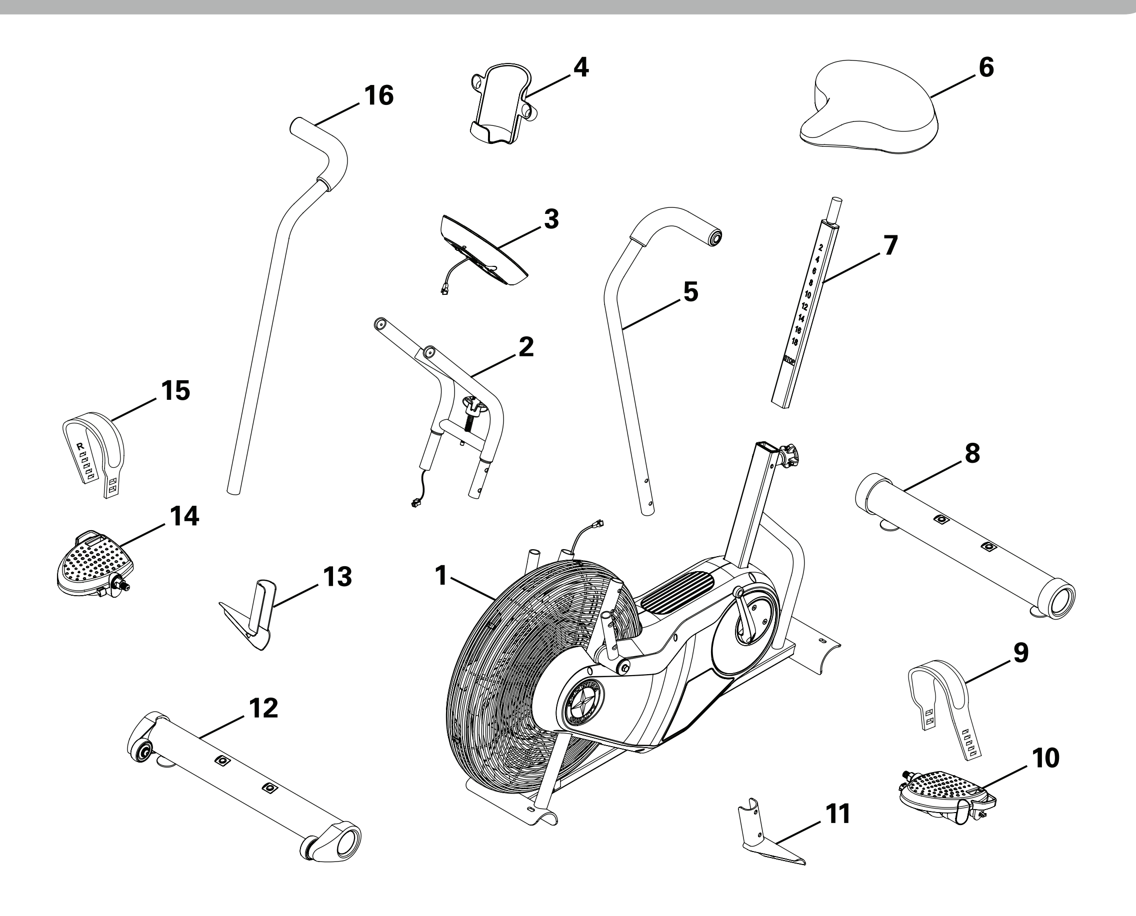
Vor dem Geräteaufbau

Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und betrieben werden soll. Für einen sicheren Betrieb sollten Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufstellen. Der Trainingsbereich sollte mindestens 187,2 cm x 248,2 cm betragen.

Montagetipps

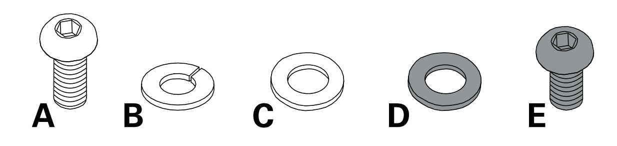
Befolgen beim Aufbau des Geräts die folgenden grundlegenden Punkte:

- Lesen und verstehen Sie vor dem Aufbau den Abschnitt „Wichtige Sicherheitshinweise“.
- Legen Sie die für die einzelnen Montageschritte erforderlichen Komponenten bereit.
- Verwenden Sie die empfohlenen Schraubschlüssel. Sofern nicht anders angegeben, drehen Sie Schrauben und Muttern nach rechts (im Uhrzeigersinn), um sie anzuziehen, und nach links (gegen den Uhrzeigersinn), um sie zu lösen.
- Schauen Sie beim Zusammenschrauben zweier Bauteile durch die Bohrungen, um den Sitz der Bauteile zu kontrollieren und ein Verkanten der Schrauben zu vermeiden.
- Die Montage muss durch zwei Personen erfolgen.



Seitenspezifische Bauteile sind durch Aufkleber gekennzeichnet („ **R** “ für Rechts und „ **L** für Links“), um die Montage zu erleichtern.

Artikel	Menge	Beschreibung	Artikel	Menge	Beschreibung
1	1	Rahmen	9	1	Linker Pedalriemen
2	1	Konsolenstütze	10	1	Linkes Pedal
3	1	Konsole	11	1	Linke Fußstütze
4	1	Flaschenhalter	12	1	Vorderer Stabilisator
5	1	Linke Griffstange	13	1	Rechte Fußstütze
6	1	Sitz	14	1	Rechtes Pedal
7	1	Sattelstütze	15	1	Rechter Pedalriemen
8	1	Hinterer Stabilisator	16	1	Rechte Griffstange



Artikel	Menge	Beschreibung	Artikel	Menge	Beschreibung
A	4	Halbrund-Sechskantschraube M8 X 1,25 X 20	D	4	Unterlegscheibe, M8 Schwarz
B	4	Sperrunterlegscheibe, M8 Schwarz	E	4	Halbrund-Sechskantschraube M8 X 1,25 X 12 Schwarz
C	4	Unterlegscheibe, M8			

Werkzeuge

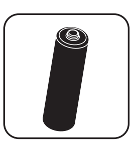
Mitgeliefert



6 mm



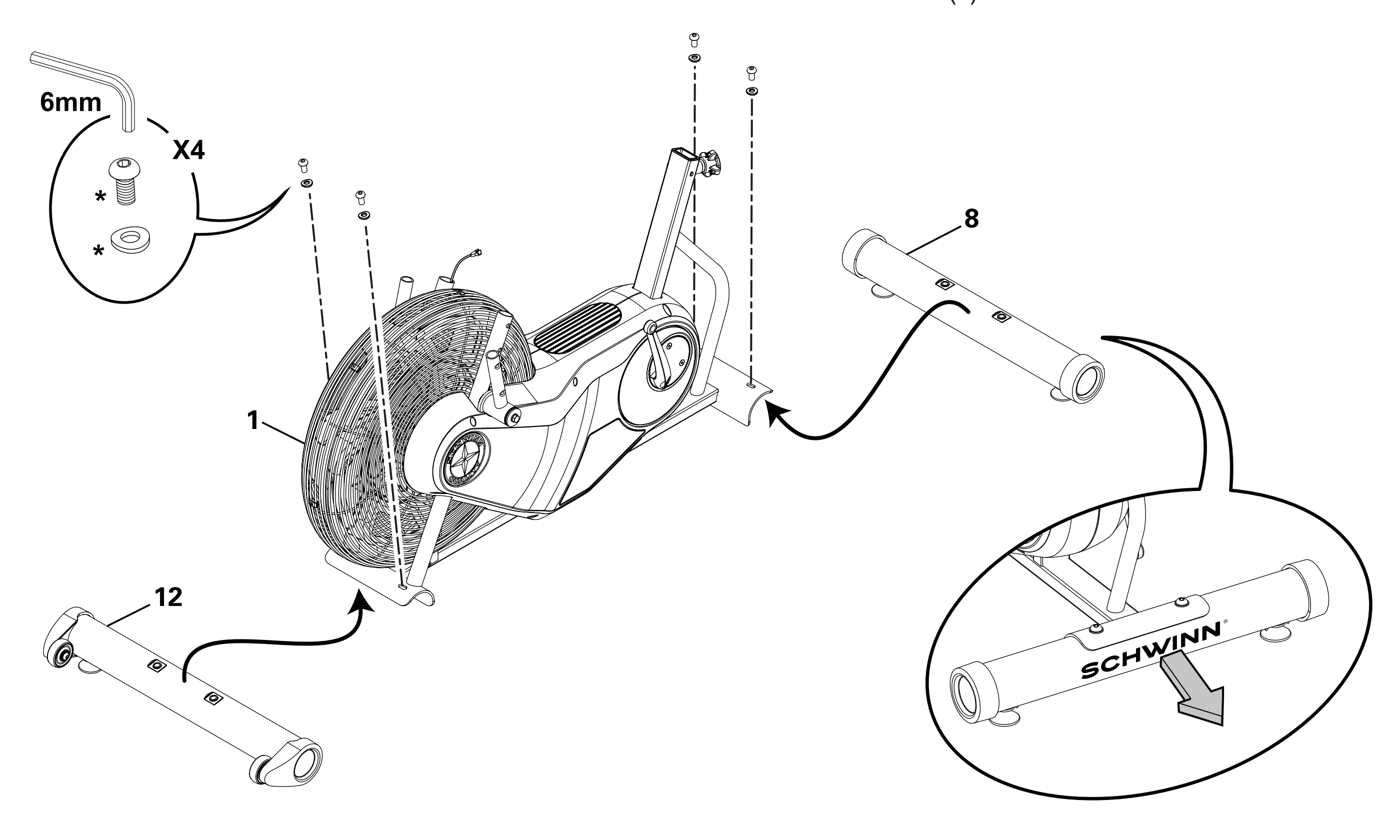
#2
13 mm
15 mm
17 mm



2 AA-Batterien (LR6)

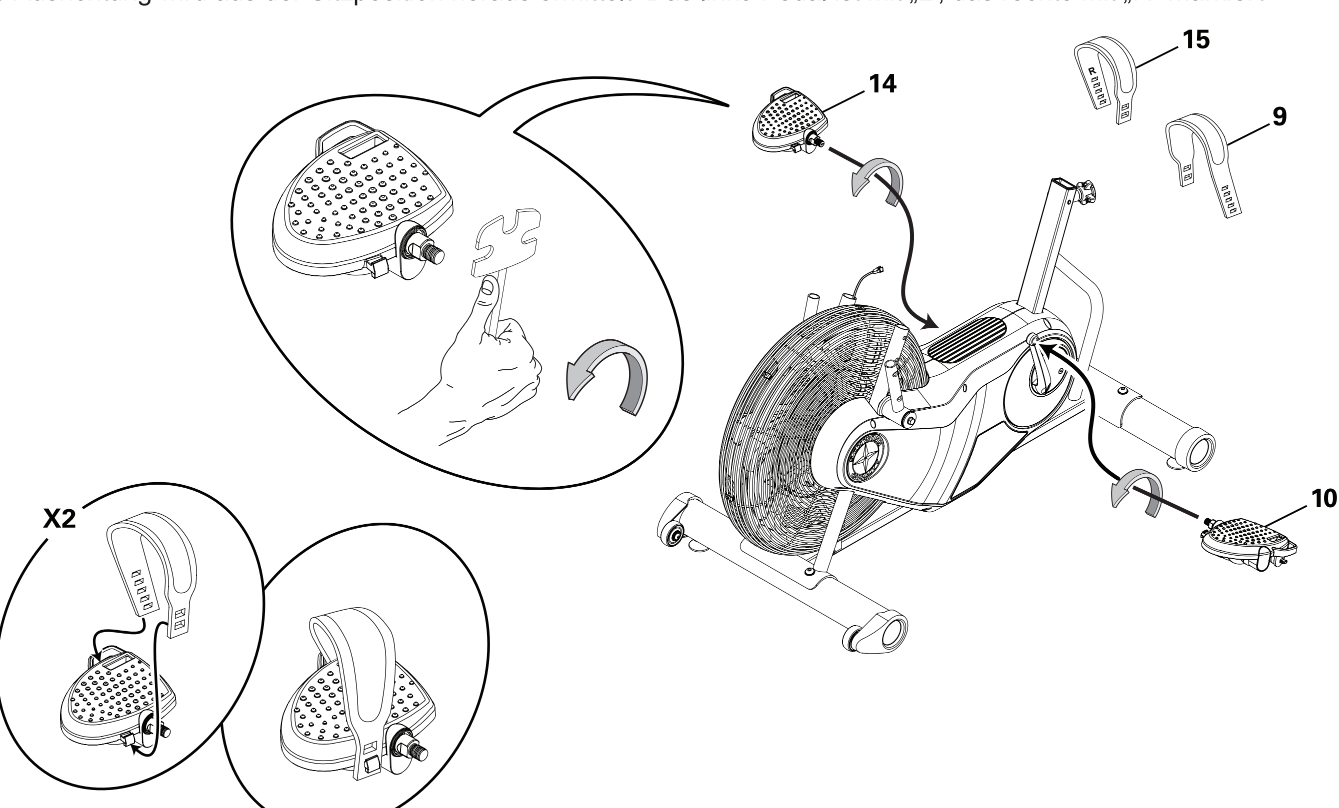
1. Stabilisatoren am Rahmen befestigen

Hinweis: Schrauben sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte (*).



2. Pedale und Pedalriemen am Rahmen anbringen

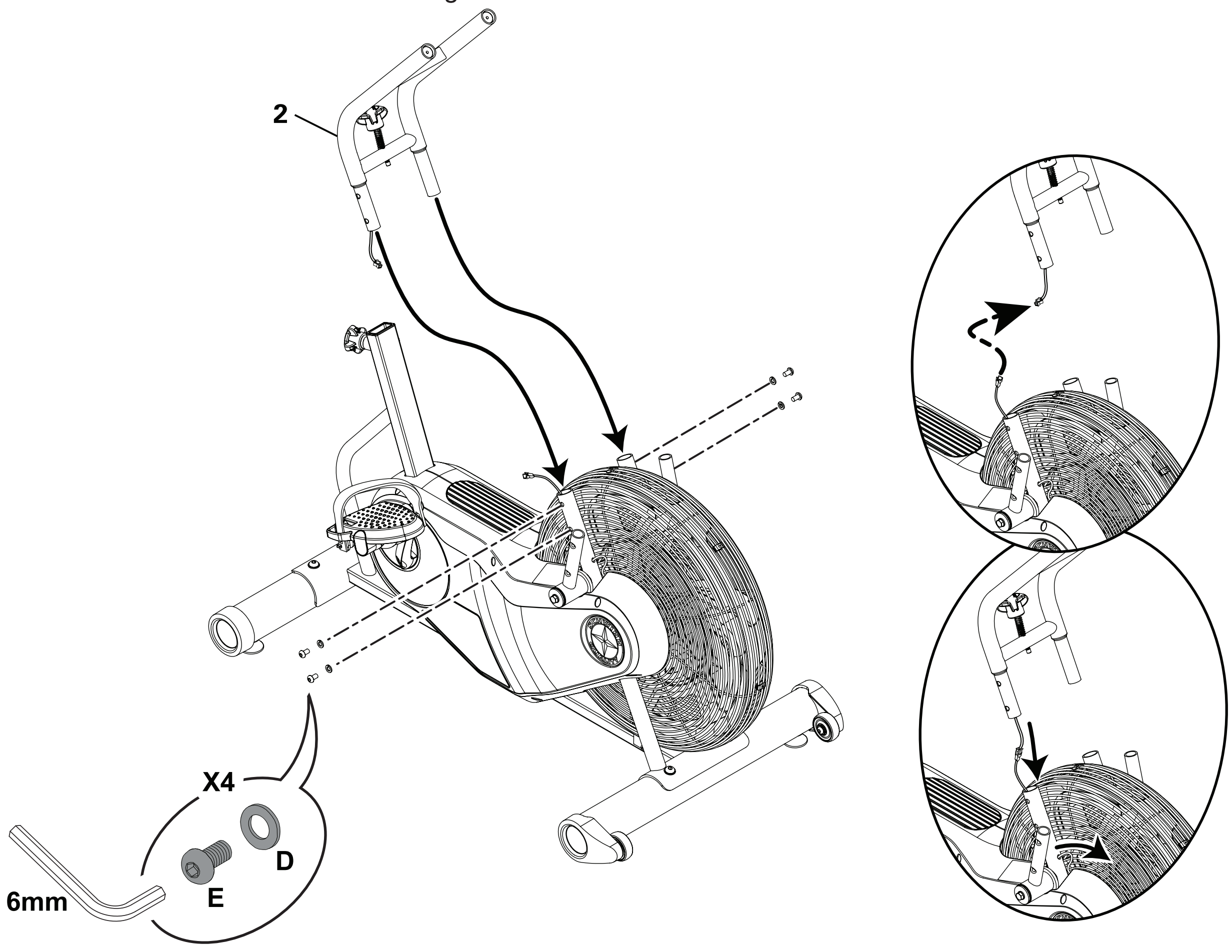
Hinweis: Das linke Pedal verfügt über ein umgekehrtes Gewinde. Bringen Sie das Pedal auf der passenden Seite an. Die korrekte Ausrichtung wird aus der Sitzposition heraus ermittelt. Das linke Pedal ist mit „L“, das rechte mit „R“ markiert.



3. Kabel verbinden und die Konsolenstütze am Rahmen anbringen

Hinweis: Die Kabel dürfen nicht geknickt werden. Ziehen Sie das untere Kabel beim Einführen in die Konsolenstütze, um ein Verknicken zu verhindern.

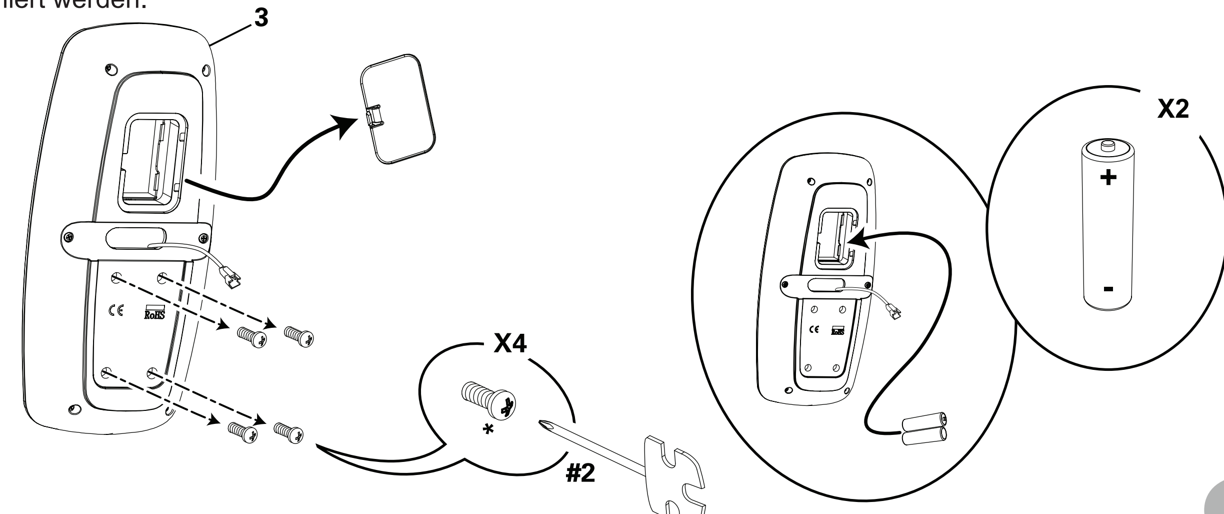
⚠ Achten Sie beim Einsetzen der Rohre in den Rahmen auf Ihre Hände. Durch das Einklemmen von Fingern oder Händen kann es zu teilweise schweren Verletzungen kommen.



4. Schrauben entnehmen und Batterien in die Konsole einlegen

Hinweis: Die Batterien müssen mit der richtigen Polung (+/–) in das Batteriefach eingelegt werden. Schrauben sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte (*).

⚠ Alkaline-, Standard- (Karbon-Zink) oder wieder aufladbare (Ni-Cd, Ni-MH usw.) Batterien dürfen nicht miteinander kombiniert werden.

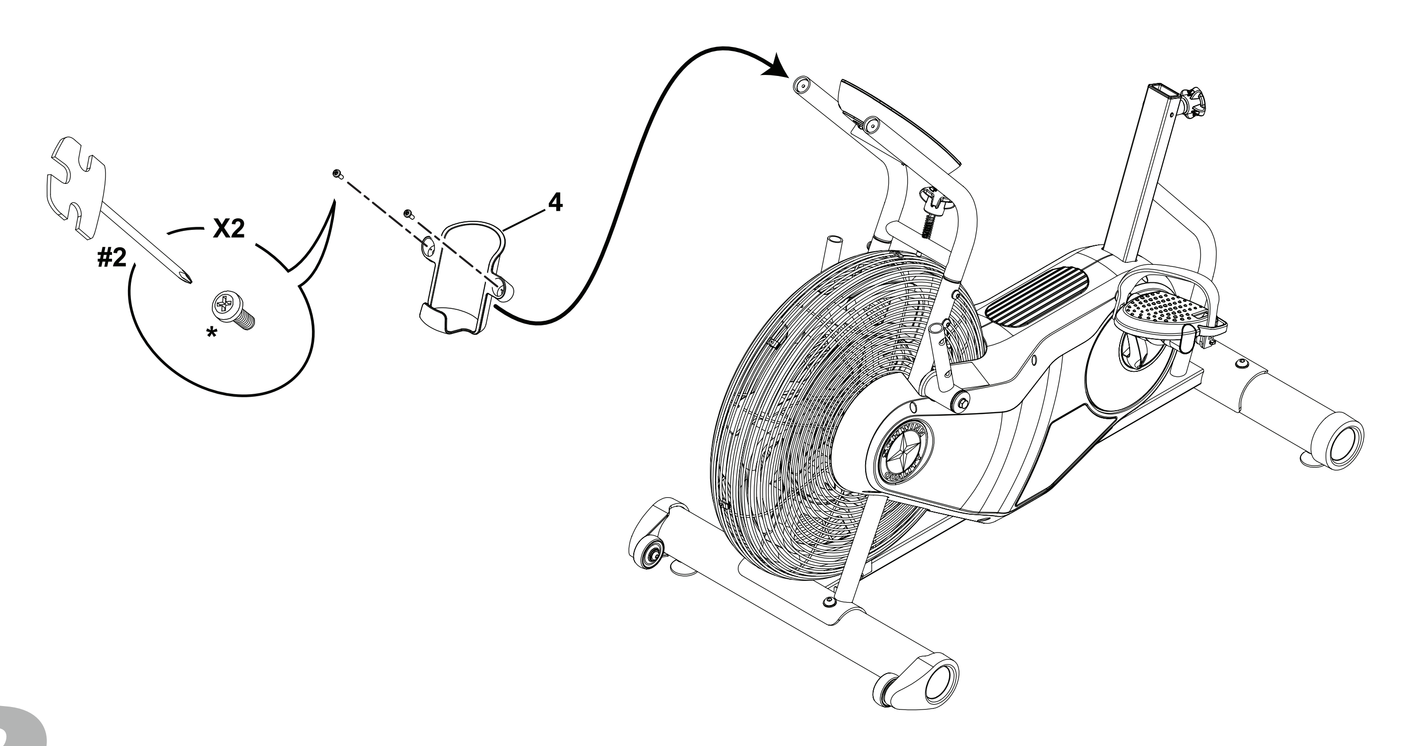


5. Kabel verbinden und Konsole anbringen

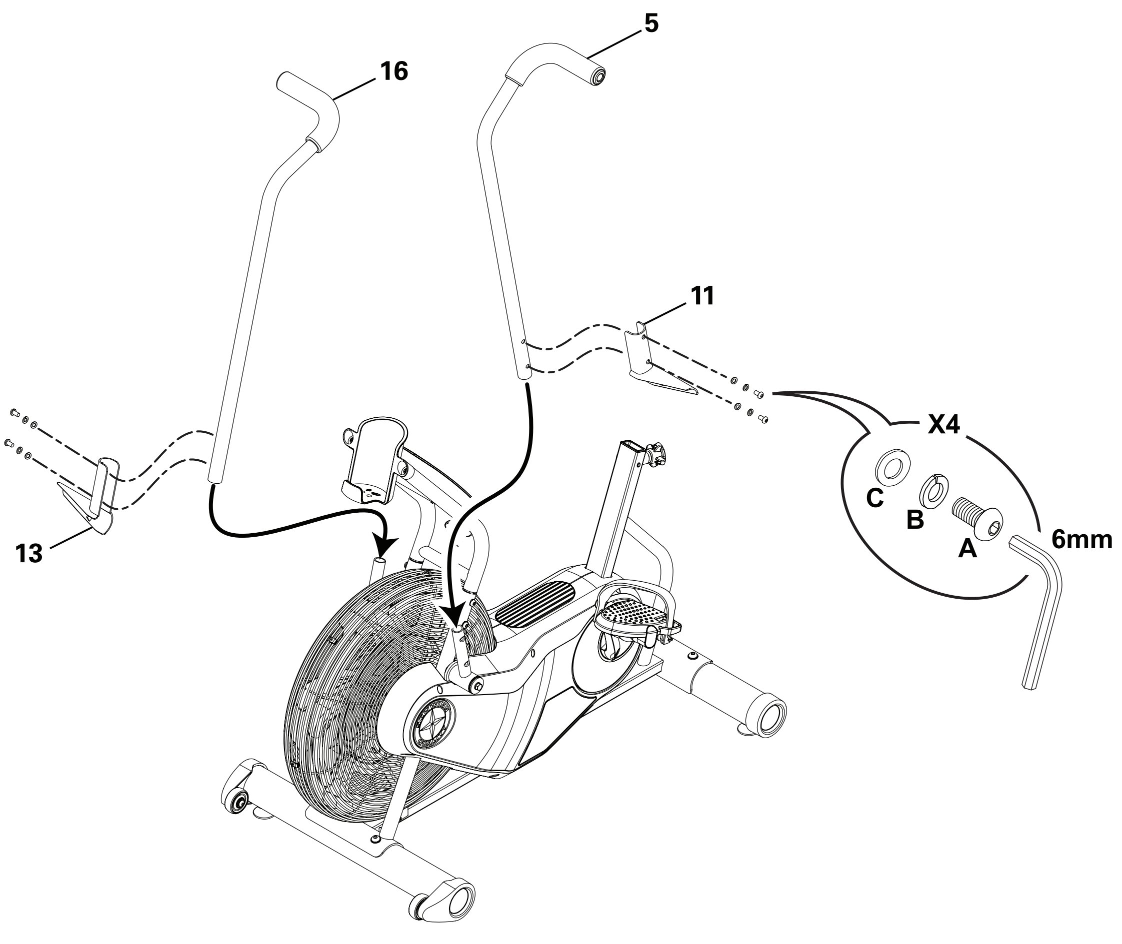
Hinweis: Die Konsolenkabel dürfen nicht geknickt werden.

6. Flaschenhalter am Rahmen befestigen

Hinweis: Schrauben sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte (*).



7. Fußstützen und Griffstangen am Rahmen anbringen



8. Satteleinstellknopf lösen und ziehen, um Sattelstütze in den Rahmen einzuführen



9. Sattel an der Sattelstütze befestigen

HINWEIS: Richten Sie den Sattel gerade aus, bevor Sie die Schraube festziehen.

10. Abschlussinspektion

Prüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden.



Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.

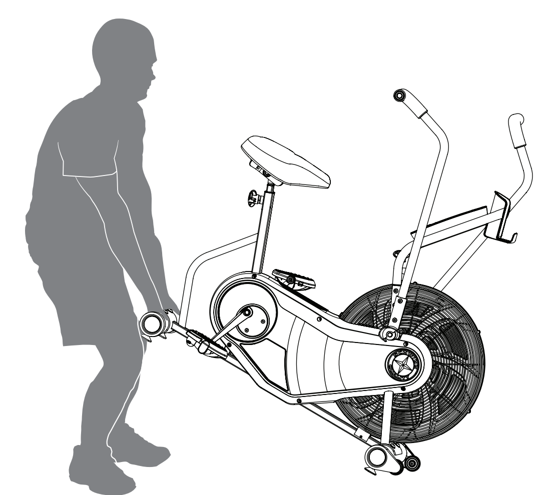
Bewegen des Geräts

Das Gerät kann von ein oder mehreren Personen (je nach individueller körperlicher Kraft) umgestellt werden. Die Personen, die das Gerät umstellen, sollten physisch gesund sein.

1. Heben Sie das Gerät am hinteren Stabilisator auf die Transportrollen.

   Hinweis: Der Ventilator darf den Boden nicht berühren.

2. Schieben Sie das Gerät an die gewünschte Position.
3. Setzen Sie das Gerät an der gewünschten Position vorsichtig ab.



HINWEIS: Seien Sie beim Umstellen des Geräts sehr vorsichtig. Plötzliche Bewegungen können den Computer beschädigen.

Ausrichten des Geräts

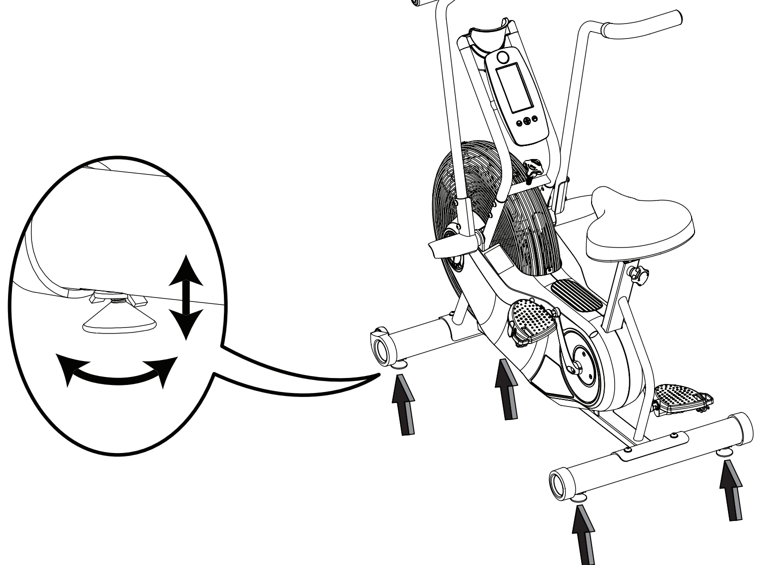
Bei unebenem Untergrund muss das Gerät horizontal ausgerichtet werden. Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Stellen Sie das Gerät im gewünschten Trainingsbereich auf.
2. Lösen Sie die Sperrmuttern und justieren Sie die Füße so, dass alle auf dem Boden aufliegen und das Gerät gerade steht.



Die Füße dürfen nicht so weit herausgeschraubt werden, dass sie sich vom Gerät lösen. Es kann zu Verletzungen oder Schäden am Gerät kommen.

3. Ziehen Sie die Sperrmuttern fest.



Überprüfen Sie, ob das Gerät eben und stabil steht,

bevor Sie mit dem Training beginnen.


Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

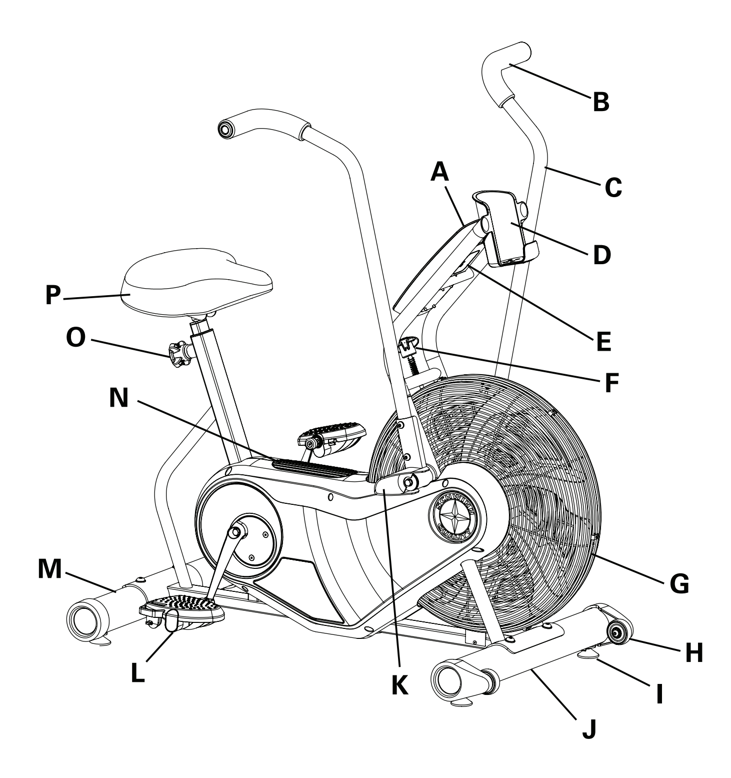
Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnungen:


Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

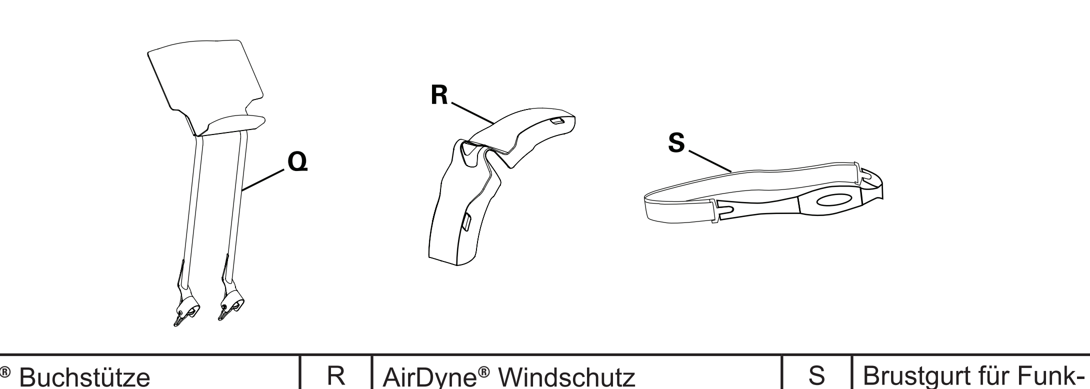
Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät. Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an Ihren Schwinn-®Händler vor Ort, um Ersatz zu erhalten.

▲GEFAHR Um das Risiko von Stromschlägen zu reduzieren und eine unerwünschte Verwendung des Geräts zu verhindern, sollten Sie immer die Batterien herausnehmen und anschließend 5 Minuten warten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren.

- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Vor Beginn des Trainings sollten Sie einen Arzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.
- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie es in diesem Fall nicht. Prüfen Sie Pedale und Tretkurbeln genau. Informationen zu Reparaturen ®erhalten Sie bei Ihrem Schwinn-Händler vor Ort.
- Maximales Benutzergewicht: 136 kg Sie dürfen das Gerät nicht verwenden, wenn Ihr Körpergewicht über diesem Wert liegt.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes keine weite Kleidung oder Schmuck. Dieses Gerät verfügt über bewegliche Teile. Greifen Sie nicht mit Fingern oder anderen Gegenständen in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Steigen Sie erst vom Gerät, wenn die Pedale stillstehen.
- Stabilisieren Sie die Pedale, bevor Sie aufsteigen. Seien Sie beim Auf- und Absteigen sehr vorsichtig.
- Betreiben Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung.
- Halten Sie einen Bereich von 0,6 m zu jeder Seite des Geräts frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für einen ungehinderten Zugang zum Gerät, einen ungehinderten Bewegungsraum um das Gerät herum sowie für einen Notabstieg vom Gerät. Innerhalb dieses Bereichs sollten sich während des Trainings keine weiteren Personen aufhalten.
- Achten Sie darauf, sich während des Trainings nicht zu überanstrengen. Verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Führen Sie alle im Handbuch aufgeführten regelmäßigen Wartungen durch.
- Befestigen Sie alle Positionskomponenten korrekt und sicher. Stellen Sie sicher, dass die Befestigungskomponenten den Benutzer nicht verletzen können.
- Halten Sie die Pedale sauber und trocken.
- Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Balance. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Geschwindigkeits- und Widerstandsänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.
- Halten Sie die Batterien von Heizquellen und heißen Flächen fern.
- Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät gelangen.
- Verwenden Sie alte und neue Batterien nicht gleichzeitig.
- Alkaline-, Standard- (Karbon-Zink) oder wieder aufladbare (Ni-Cd, Ni-MH usw.) Batterien dürfen nicht miteinander kombiniert werden.
- Für eine sichere Lagerung des Geräts müssen die Batterien herausgenommen und der Sperrknopf des Widerstandsventilators fest angezogen werden. Stellen Sie das Gerät an einem sicheren Ort auf, zu dem Kinder und Tiere keinen Zugang haben.
- Wenn das Gerät in einem Fitnessstudio oder Sportclub aufgestellt wird, darf dies nur in Bereichen geschehen, wo der Zugang und der Betrieb des Geräts immer autorisiertem Personal überwacht werden kann. Dabei sollte berücksichtigt werden, inwiefern der Benutzer in der Lage ist, Gefahren für Dritte während des Trainings zu erkennen und zu vermeiden.
- Bei diesen Rädern können die Pedale nicht unabhängig vom Widerstandsventilator gestoppt werden. Reduzieren Sie das Tempo, um den Widerstandventilator und die Pedale anzuhalten. Steigen Sie erst ab, wenn die Pedale völlig stillstehen.



A	Konsole	G	Luftwiderstandsventilator	M	Hinterer Stabilisator
B	Handgriff	H	Transportrollen	N	Fußstützenpolster
C	Griffstange	I	Fuß	O	Satteleinstellknopf
D	Flaschenhalter	J	Vorderer Stabilisator	P	Sattel
E	Batteriefach	K	Fußstütze		
F	Sperrknopf	L	Pedale		



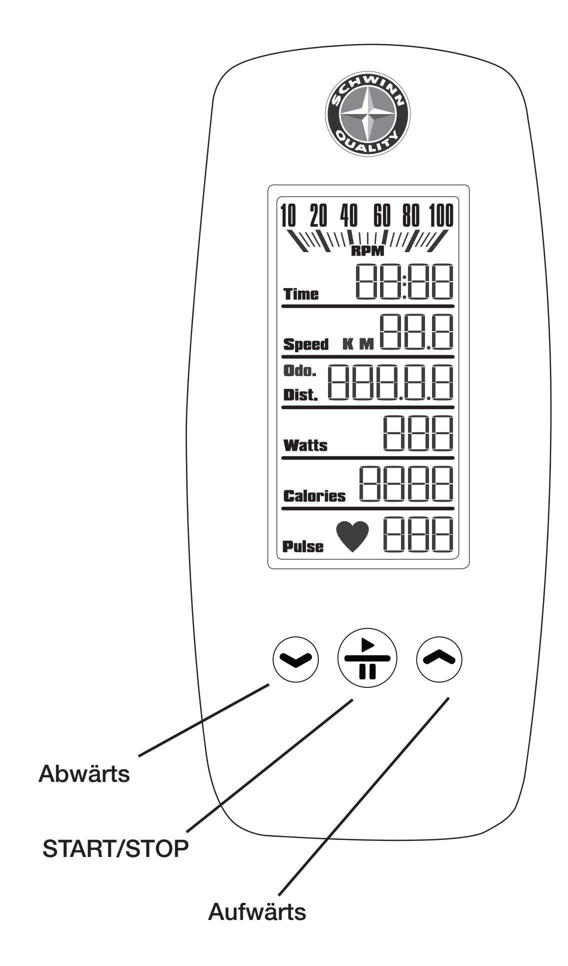
Zubehör

Q	AirDyne® Buchstütze	R	AirDyne® Windschutz	S	Brustgurt für Funk-Herzfrequenzmessung

Für die Bestellung: Wenden Sie sich vor Ort an Ihren Schwinn-® Händler.

Beschreibung der Konsole

Auf dem Anzeigefeld der Konsole erhalten Sie Trainingsinformationen.



Daten auf dem LCD-Display

Auf der Konsole werden die einzelnen Trainingswerte angezeigt.

RPM
Das RPM-Feld zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute (Revolutions per minute, RPM) an. Der maximal angezeigte Wert beträgt 100.

Time (Zeit)
Im Anzeigefeld TIME (Zeit) wird die Trainingszeit angezeigt. Die maximal angezeigte Zeit beträgt 99:59. Überschreitet die Zeit diesen Wert, wird erneut bei 0:00 begonnen.

Beim ersten Einschalten wird hier die Höhe („Alt“) angezeigt. Hier muss die Höhe eingegeben werden, in der das Gerät betrieben wird.

Speed (Geschwindigkeit)
Im Anzeigefeld SPEED (Geschwindigkeit) wird die Trainingsgeschwindigkeit in „KM“ (km/h) oder „M“ (Meilen pro Stunde) mit einer Dezimalstelle (z. B. 3,5 oder 10,5) angezeigt. Der maximal angezeigte Wert beträgt 99,9.

Dist. (Entfernung)
Im Anzeigefeld DISTANCE (Entfernung) wird die Länge der Trainingsstrecke (Meilen oder km) mit zwei Dezimalstellen (z. B. 2,07) angezeigt. Der maximal angezeigte Wert beträgt 99.99. Überschreitet die Entfernung den Wert 99,99, wird erneut bei 0,00 begonnen.

Hinweis: Informationen darüber, wie Sie zwischen englischen und metrischen Maßeinheiten wechseln, finden Sie im Kapitel „Konsolenwartungsmodus“ in diesem Handbuch.

Der Kilometerzähler („Odo.“) zeigt die Summe aller absolvierten Trainingsstrecken an. Er wird angezeigt, wenn das Training unterbrochen wird, oder kann als Option im Konsolenwartungsmodus gewählt werden.

Beim ersten Einschalten wird hier die Höhe („Alt“) angezeigt, bis diese übernommen wird.

Watts (Watt)
Die Anzeige WATTS (Watt) zeigt die Kraft, die Sie bei der aktuellen Widerstandsstufe einsetzen (1 PS = 746 Watt).

Calories (Kalorien)
Im Feld CALORIES (Kalorien) wird angezeigt, wie viel Kalorien Sie ungefähr beim Training verbrannt haben. Der maximal angezeigte Wert beträgt 9999. Überschreitet der Kalorienzähler diesen Wert, blinkt 9999.

Pulse (Puls)
Im Feld PULSE (Puls) wird die von einem Funk-Pulsmessgerät ermittelte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (Beats per Minute, BPM) angezeigt. Das Symbol blinkt, wenn ein Signal vom Brustgurt des Funk-Herzfrequenzmessgeräts empfangen wird. Es wird kein Wert angezeigt, wenn kein Pulssignal empfangen wird.



Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.

Beschreibung der Tasten

Abwärtstaste (▼): Reduziert einen Wert (Zeit oder Höhe) oder navigiert durch die Optionen.

START/STOP-Taste: Startet ein Trainingsprogramm, bestätigt eine Auswahl und beendet ein unterbrochenes Training, wenn sie mehr als 3 Sekunden gedrückt wird.

Aufwärtstaste (▼): Erhöht einen Wert (Zeit oder Höhe) oder navigiert durch die Optionen.

Pulsmessgerät

Sie können die Trainingsintensität am besten mit einem Pulsmessgerät überwachen. Die Konsole liest die Funkherzfrequenzsignale des Brustgurts aus. Dieser arbeitet in einem Frequenzbereich von 4,5 kHz bis 5,5 kHz.

Hinweis: Als Herzfrequenzbrustgurt muss ein unkodierter Brustgurt von Polar Electro oder ein unkodierter POLAR®-kompatibler Gurt verwendet werden. (Kodierte POLAR®-Herzfrequenzbrustgurte, beispielsweise POLAR® OwnCode®-Gurte, funktionieren mit diesem Gerät nicht.)


Wenn Sie einen Schrittmacher oder andere implantierte elektronische Geräte besitzen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie einen Brustgurt oder andere Funkpulsmesser verwenden.

Berechnen der Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz sinkt im Allgemeinen von 220 Schlägen pro Minute (BPM) eines Säuglings auf ca. 160 BPM im Alter von 60 Jahren. Die Herzfrequenz sinkt dabei normalerweise linear um ca. 1 BPM pro Jahr. Es gibt keinen Beweis dafür, dass sich sportliche Betätigung auf die Abnahme der maximalen Herzfrequenz auswirkt. Personen derselben Altersgruppe können unterschiedliche Herzfrequenzen aufweisen. Statt mit der Herzfrequenz/Alter-Formel lässt sich dieser Wert genauer durch einen Belastungstest ermitteln.

Der Ruhepuls wird durch ein regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst. Ein normaler Erwachsener hat einen Ruhepuls von ca. 72 BPM, während der Ruhepuls trainierter Läufer hingegen 40 BPM oder weniger beträgt.

In der Herzfrequenztabelle finden Sie Schätzwerte darüber, in welchem Herzfrequenzbereich (Heart Rate Zone, HRZ) Fett effektiv verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt wird. Die körperlichen Voraussetzungen variieren, daher liegt Ihr individueller Herzfrequenzbereich möglicherweise etwas über oder unter den angezeigten Werten.

Die Fettverbrennung ist während des Trainings am effektivsten, wenn Sie zunächst langsam beginnen und die Trainingsintensität dann allmählich erhöhen, bis die Herzfrequenz 60 – 85 % der maximalen Herzfrequenz erreicht. Setzen Sie das Training mit diesem Tempo fort, wobei Sie die Herzfrequenz für mehr als 20 Minuten im Zielbereich halten. Je länger Sie die Zielherzfrequenz halten, desto mehr Fett wird im Körper verbrannt.

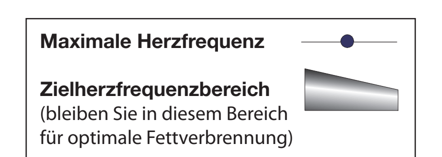
Die nachfolgende Grafik dient der Orientierung. Sie zeigt die allgemein empfohlene optimale Herzfrequenz für verschiedene Altersgruppen. Wie bereits erwähnt kann Ihre optimale Herzfrequenz über oder unter diesen Werten liegen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach Ihrer individuellen Zielherzfrequenz.

Hinweis: Trotz aller Übungs- und Fitnessregeln: bestimmen Sie Ihre individuelle Intensität oder Ausdauer stets nach eigenem Wohlbefinden!

ZIELHERZFREQUENZ FÜR FETTVERBRENNUNG

Herzfrequenz BPM (beats per minute)

Alter	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70+
Maximale Herzfrequenz	196	191	186	181	176	171	166	161	156	151	146
Zielherzfrequenzbereich (oben)	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128	126
Zielherzfrequenzbereich (unten)	118	115	112	109	106	103	100	97	94	91	88



Richtige Kleidung

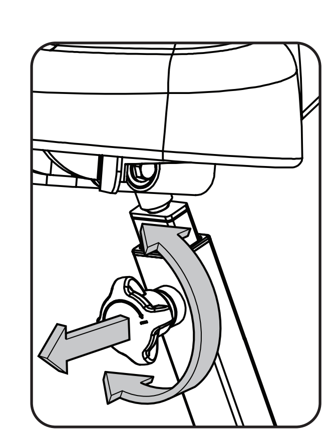
Tragen Sie Sportschuhe mit Gummisohle. Tragen Sie angemessene Sportkleidung, die Ihnen die erforderliche Bewegungsfreiheit gibt.

Wie oft soll ich trainieren?


Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.

- 3 mal in der Woche, 20 Minuten am Tag.
- Erstellen Sie sich einen eigenen Trainingsplan und halten Sie diesen ein.

Sitzeinstellung



Die richtige Sitzeinstellung trägt zur Sicherstellung der maximalen Trainingseffizienz sowie zum Komfort bei und verringert gleichzeitig die Gefahr von Verletzungen.

1. Bringen Sie ein Pedal in die vordere Position und stellen Sie die Ferse auf die niedrigste Stelle des Pedals. Ihr Bein sollte im Knie leicht gebeugt sein.
2. Wenn Ihr Bein gerade ist oder Sie mit dem Fuß nicht an die Pedale kommen, müssen Sie den Sattel senken. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, müssen Sie den Sattel höher stellen.


Steigen Sie vom Gerät ab, bevor Sie den Sattel einstellen.

3. Lösen und ziehen Sie den Satteleinstellknopf an der Sattelstütze. Senken oder heben Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe.


Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über die STOPP-Markierung am Rohr hinaus.

4. Lassen Sie den Satteleinstellknopf los, um den Sperrstift einrasten zu lassen. Achten Sie darauf, dass der Stift vollständig einrastet, und ziehen Sie den Einstellknopf fest.

Einstellen von Fußposition und Pedalriemen

Pedale mit Riemen sorgen für eine sichere Fußstellung.

1. Drehen Sie die Pedale, bis sie sich eine in Reichweite befindet.


Bedenken Sie, dass Pedale, Griffstangen und Widerstandsventilator miteinander verbunden sind. Wenn sich eines dieser Teile bewegt, tun dies auch die anderen.

2. Stellen Sie den Fußballen auf die Pedale.
3. Schließen Sie den Riemen über dem Schuh.
4. Wiederholen Sie dies für den anderen Fuß.

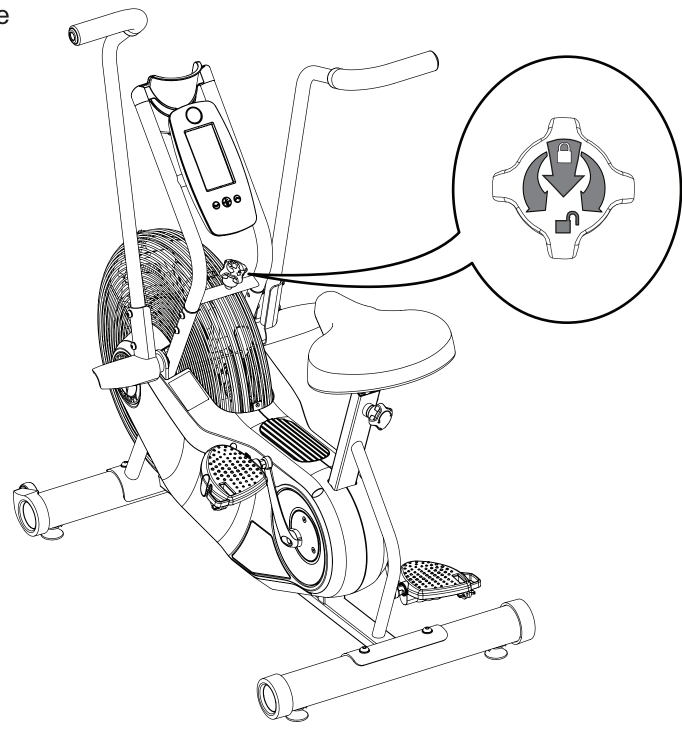
Zehen und Knie müssen direkt nach vorne zeigen, um eine maximale Pedaleffizienz sicherzustellen. Die Pedalriemen können für nachfolgende Trainingseinheiten in der Einstellung bleiben.

Verwenden des Geräts


Bedenken Sie, dass Pedale, Griffstangen und Widerstandsventilator miteinander verbunden sind. Wenn sich eines dieser Teile bewegt, tun dies auch die anderen.

Steigen Sie vorsichtig auf das Gerät. Verwenden Sie bei Bedarf die Fußstütze. Stellen Sie vor dem Training Sattel und Pedale korrekt ein.

Unterkörpertraining: Treten Sie langsam in die Pedale, wobei Sie die Arme entspannt herabhängen lassen oder die Hände leicht auf die Griffe der Griffstangen legen.



Ganzkörpertraining: Umfassen Sie die Handgriffe. Die Handflächen zeigen dabei nach unten. Ziehen und drücken Sie die Griffstangen, während Sie in die Pedale treten. Halten Sie die Ellbogen dabei nach unten und direkt am Körper.

Oberkörpertraining: Umfassen Sie die Handgriffe. Die Handflächen zeigen dabei nach unten. Setzen Sie die Füße auf den Fußstützen ab. Lehnen Sie sich aus der Hüfte heraus leicht nach vorne. Halten Sie dabei den Rücken gerade und die Schultern nach unten. Ziehen und drücken Sie nun die Griffstangen.

Hinweis: Um den Start dieser Trainingsvariante zu erleichtern, können Sie leicht auf eine Pedale treten.

Um den Luftwiderstand und die Trainingsintensität zu steigern, bewegen Sie sich schneller. Um alle Armmuskeln zu trainieren, drehen Sie die Handflächen für eine bestimmte Zeit nach oben.

Wenn Sie das Training beenden möchten, reduzieren Sie die Geschwindigkeit des Widerstandsventilators, bis das Gerät anhält.



Bei diesen Rädern können die Pedale nicht unabhängig vom Widerstandsventilator gestoppt werden. Reduzieren Sie das Tempo, um den Widerstandventilator und die Pedale anzuhalten. Steigen Sie erst ab, wenn die Pedale völlig stillstehen.

Sperren des Ventilators / Lagerung

Wenn das Gerät nicht verwendet wird, sollten Sie den Ventilator mit dem Sperrstift arretieren. Bei Lagerung des Geräts sollte der Ventilator auf jeden Fall arretiert werden.



Für eine sichere Lagerung des Geräts müssen die Batterien herausgenommen und der Sperrknopf des Widerstandsventilators fest angezogen werden. Stellen Sie das Gerät an einem sicheren Ort auf, zu dem Kinder und Tiere keinen Zugang haben. Bedenken Sie, dass Pedale, Griffstangen und Widerstandsventilator miteinander verbunden sind. Wenn sich eines dieser Teile bewegt, tun dies auch die anderen.

Sperren des Ventilators:

1. Stellen Sie sicher, dass sich der Sperrstift zwischen den Enden der Ventilatorblätter befindet.

   Hinweis: Der Sperrstift lässt sich nicht direkt über einem Ventilatorblatt aktivieren und kann das Ventilatorblatt beschädigen.

2. Drücken Sie den Sperrstift nach unten und drehen Sie ihn um 90 Grad.

Lösen des Sperrstifts:

1. Drehen Sie den Sperrstift um 90 Grad und lösen Sie ihn. Der Sperrstift lässt sich aus dem Ventilator nehmen.

Einschalten / Bereitschaft

Beim Drücken einer Taste oder beim Empfang eines Signals vom RPM-Sensor beim Betätigen der Pedale wechselt die Konsole in den Einschalt-/Bereitschaftsmodus.

Hinweis: Die Konsole meldet „Lbatt“, wenn die Batterien beim Einschalten nur 10 % der Nennspannung aufweisen.

Selbstabschaltung (Sleep-Modus)

Wenn die Konsole für ca. 5 Minuten nichts empfängt, schaltet sie sich automatisch ab. Im Sleep-Modus ist die LCD-Anzeige ausgeschaltet.

Hinweis: Die Konsole besitzt keinen Ein-/Ausschalter.

Setup

Beim ersten Einschalten wird auf der Konsole die Meldung „Alt" angezeigt. Hier muss die aktuelle Trainingshöhe eingegeben werden.

1. Drücken Sie die Auf-/Abwärtstasten, um den Höhenwert zu ändern. Durch Eingabe des korrekten Werts wird die Kalorienanzeige genauer.
2. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Einstellung zu übernehmen.

   Hinweis: Der Höhenwert kann zu einem anderen Zeitpunkt angepasst werden. Wie Sie den Wert anpassen, erfahren Sie im Abschnitt „Konsolenwartungsmodus".

Schnellstart

Im Schnellstartmodus können Sie mit dem Training beginnen, ohne vorher Werte eingeben zu müssen.

1. Setzen Sie sich auf das Gerät.
2. Wenn sich die Konsole im Bereitschaftsmodus befindet, drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
3. Wenn Sie das Training beenden möchten, hören Sie einfach auf, in die Pedale zu treten. Halten Sie dann die START/STOP-Taste für 3 Sekunden gedrückt, um das Training zu beenden.

Benutzerdefinierte Trainingszeit

Auf der Konsole können Sie eine eigene Trainingszeit eingeben. Die Konsole behält diesen Wert bei, bis er geändert wird.

1. Setzen Sie sich auf das Gerät.
2. Halten Sie im Bereitschaftsmodus die START/STOP-Taste für 3 Sekunden gedrückt.
3. Die Konsole zeigt die Voreinstellung oder die letzte benutzerdefinierte Zeitangabe an.

   Hinweis: Die Voreinstellung ist 20 Minuten.
4. Drücken Sie die Auf-/Abwärtstasten, um die Zeit zu ändern.
5. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Zeit zu übernehmen. Das Training beginnt nun mit Ihrer Zeitvorgabe.

Pause oder Stopp

So unterbrechen Sie ein Training:

1. Wenn Sie das Training unterbrechen möchten, hören Sie einfach auf, in die Pedale zu treten.

   Hinweis: Die Konsole wechselt automatisch in den Pausemodus, wenn für 5 Sekunden keine Umdrehungen mehr erkannt wurden.
2. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie die START/STOP-Taste oder treten Sie die Pedale.

   Um das Training zu beenden, halten Sie die START/STOP-Taste für 3 Sekunden gedrückt. Die Konsole wechselt in die Ergebnisanzeige.

Wenn Sie das Training unterbrechen, blinken auf der Konsole die Trainingswerte TIME (Zeit), AVERAGE SPEED (Durchschnittsgeschwindigkeit), DISTANCE (Entfernung), Odo. (Gesamtkilometer), WATTS (Watt), CALORIES (Kalorien) und, sofern aktiviert, AVERAGE HEART RATE (durchschnittliche Herzfrequenz).

Ergebnisanzeige

Wenn Sie das Training abschließen oder abbrechen, werden auf der Konsole die folgenden Trainingswerte dreimal hintereinander angezeigt: TIME (Zeit), AVERAGE SPEED (Durchschnittsgeschwindigkeit), DISTANCE (Entfernung), WATTS (Watt), CALORIES (Kalorien) und, sofern aktiviert, AVERAGE HEART RATE (durchschnittliche Herzfrequenz). Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Ergebnisanzeige abzubrechen und in den Bereitschaftsmodus zu wechseln.

Im Konsolenwartungsmodus können Sie zwischen metrischen und imperialen Maßeinheiten wechseln, die Gesamtlaufzeit und -distanz des Geräts anzeigen, den Höhenwert für eine genauere Kalorienanzeige anpassen und Informationen zur installierten Firmware-Version abrufen.

1. Halten Sie die Auf- und Abwärtstaste im Bereitschaftsmodus gleichzeitig für 3 Sekunden gedrückt, um in den Konsolenwartungsmodus zu wechseln.
2. Auf der Konsole wird die die Meldung „Unit“ (Einheiten) angezeigt. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Einheiten einzustellen. Wechseln Sie mit den Auf-/Abwärtstasten zwischen „M“ (imperiale Einheiten) und „KM“ (metrische Einheiten).
3. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Einstellung zu übernehmen. Drücken Sie die Aufwärtstaste, um zu nächsten Option zu wechseln.
4. Auf der Konsole wird die die Meldung „StAt“ (Trainingsstatistik) angezeigt. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Trainingsstatistik zu starten. Die Konsole zeigt die Gesamtkilometer und die Gesamtzeit an.

   Hinweis: Der obere Wert gibt die Gesamtstunden an, gefolgt von den verbleibenden Minuten.
5. Drücken Sie zum Beenden die START/STOP-Taste. Drücken Sie die Aufwärtstaste, um zu nächsten Option zu wechseln.
6. Auf der Konsole wird die die Meldung „Fir“ (Firmware-Version) angezeigt. Im Feld „Speed“ (Geschwindigkeit) erscheinen Informationen zur installierten Firmware-Version.
7. Drücken Sie die Aufwärtstaste, um zu nächsten Option zu wechseln.
8. Auf der Konsole wird im Feld „Speed“ (Geschwindigkeit) die Option „Alt“ (Höhe) mit dem zuvor eingegebenen Wert angezeigt. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um den Wert für die Höhe anzupassen. Drücken Sie die Auf-/Abwärtstaste, um den Wert zu ändern.
9. Drücken Sie zum Beenden die START/STOP-Taste. Drücken Sie die Aufwärtstaste, um zu nächsten Option zu wechseln.
10. Auf der Konsole wird die die Meldung „dOnE“ (Fertig) angezeigt.
11. Drücken Sie zum Beenden die START/STOP-Taste.

Um das Konsolenwartungsmenü zu schließen, halten Sie die START/STOP-Taste für 3 Sekunden gedrückt. Wenn die Konsole im Wartungsmenü für ca. 5 Minuten keine Eingaben erhält, wechselt sie automatisch in den Sleep-Modus.

Lesen Sie vor jeder Reparatur zuerst sorgfältig alle Wartungsanweisungen. In einigen Fällen benötigen Sie Hilfe beim Durchführen der erforderlichen Arbeiten.



Das Gerät muss regelmäßig auf Beschädigungen untersucht und gegebenenfalls repariert werden. Der Eigentümer ist für die regelmäßige Wartung verantwortlich. Verschlissene oder beschädigte Komponenten müssen umgehend repariert oder ausgetauscht werden. Verwenden Sie für Austausch und Reparatur des Geräts ausschließlich Teile des Herstellers.

⚠GEFAHR Um das Risiko von Stromschlägen zu reduzieren und eine unerwünschte Verwendung des Geräts zu verhindern, sollten Sie immer die Batterien herausnehmen und anschließend 5 Minuten warten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren.

Täglich:	Überprüfen Sie das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf lose, zerbrochene, beschädigte oder abgenutzte Teile. Verwenden Sie es in diesem Fall nicht. Bei ersten Abnutzungsanzeichen oder Schäden sollten die Teile repariert oder ausgetauscht werden. Wischen Sie nach jedem Training Schweiß mit einem feuchten Tuch von Ihrem Gerät und der Konsole ab. **Hinweis:** Schützen Sie die Konsole vor zu viel Feuchtigkeit.
Wöchentlich:	Reinigen Sie das Gerät, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen von den Oberflächen zu entfernen. Stellen Sie sicher, dass sich der Sattel leicht verstellen lässt. Falls nötig, bringen Sie sparsam ein dünne Schicht Silikonöl auf. **Hinweis:** Verwenden Sie keine Produkte auf Erdölbasis.
Monatlich oder nach 20 Betriebsstunden:	Überprüfen Sie Pedale, Tretkurbeln und Griffstangen. Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.

HINWEIS: Reinigen Sie das Gerät nicht mit Reinigungsmittel auf Erdölbasis oder mit einem Autoreiniger. Die Konsole darf nicht nass werden.



Wenn das Gerät in einem Fitnessstudio oder Sportclub betrieben wird, müssen die Pedale für maximale Benutzersicherheit und Leistungsfähigkeit einmal pro Jahr ausgetauscht werden. Verwenden Sie nur Ersatzpedale von Nautilus. Pedale anderer Marken sind unter Umständen nicht für das Indoor Cycling geeignet und können für Benutzer und Beobachter gefährlich werden.

Austauschen der Konsolenbatterien

Die Konsole zeigt für 10 Sekunden die Meldung „Lbatt“ an, wenn die Batterien beim Einschalten nur 10 % der Nennspannung aufweisen. Achten Sie beim Austauschen der Batterien darauf, dass diese mit der richtigen Polung (+/–) in das Batteriefach eingelegt werden.

Hinweis: Die Konsole benötigt AA-Batterien (LR6)



Verwenden Sie alte und neue Batterien nicht gleichzeitig.

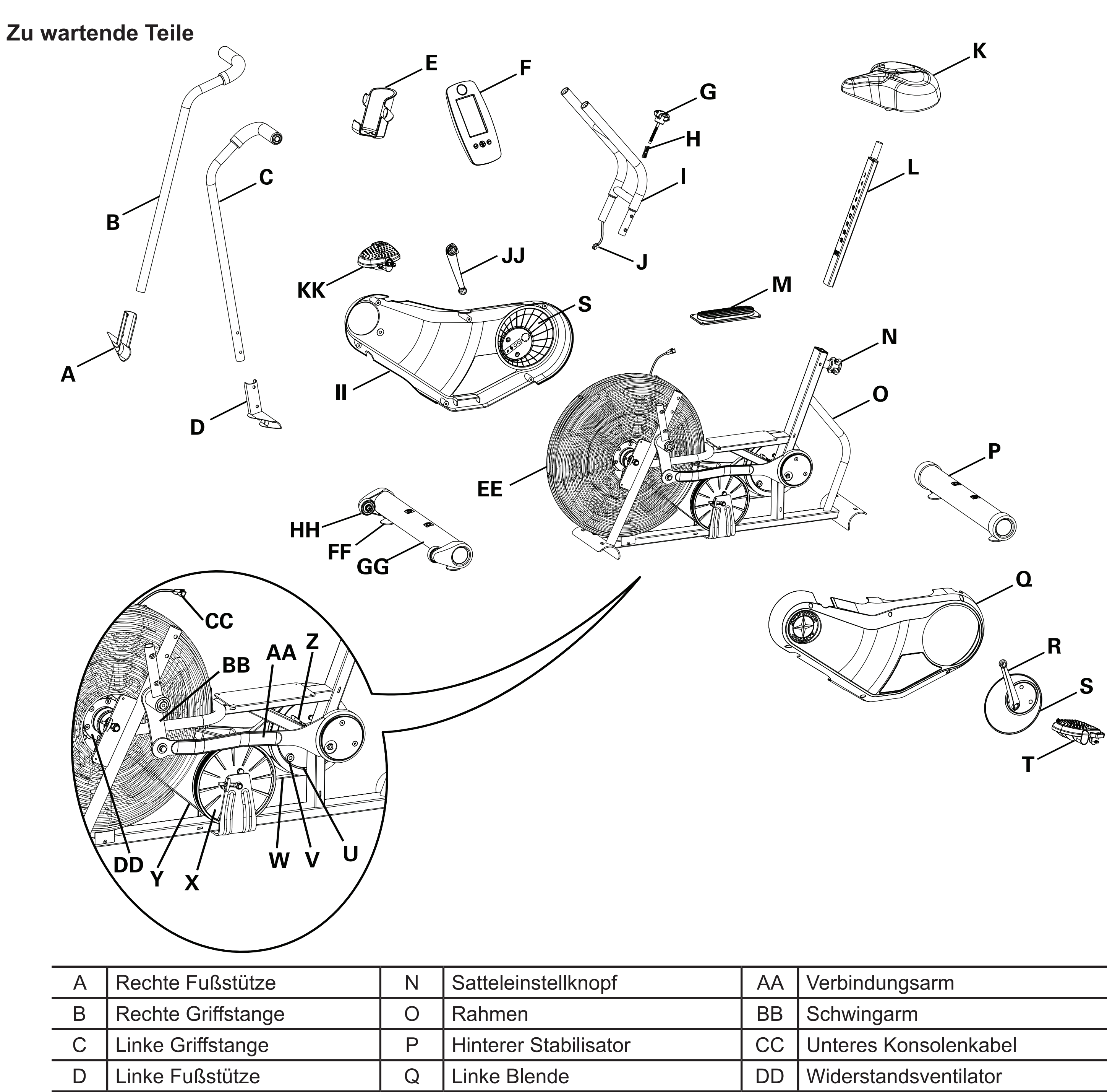
Alkaline-, Standard- (Karbon-Zink) oder wieder aufladbare (Ni-Cd, Ni-MH usw.) Batterien dürfen nicht miteinander kombiniert werden.

X2

+

-

Zu wartende Teile



A	Rechte Fußstütze	N	Satteleinstellknopf	AA	Verbindungsarm
B	Rechte Griffstange	O	Rahmen	BB	Schwingarm
C	Linke Griffstange	P	Hinterer Stabilisator	CC	Unteres Konsolenkabel
D	Linke Fußstütze	Q	Linke Blende	DD	Widerstandsventilator
E	Flaschenhalter	R	Linke Tretkurbel	EE	Ventilatorblende
F	Konsole	S	Mittelblende	FF	Fuß
G	Sperrknopf	T	Linkes Pedal	GG	Vorderer Stabilisator
H	Feder (Knopf)	U	Scheibe (Tretkurbel)	HH	Transportrad
I	Oberes Konsolenkabel	V	Magnet des Geschwindigkeitssensors	II	Rechte Blende
J	Konsolenstütze	W	Kurbelriemen	JJ	Rechte Tretkurbel
K	Sattel	X	Scheibe (Antrieb)	KK	Rechtes Pedal
L	Sattelstütze	Y	Antriebsriemen		
M	Fußstützenpolster	Z	Geschwindigkeitssensor		

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Konsole lässt sich nicht einschalten oder starten	Batterien	Stellen Sie sicher, dass die Batterien korrekt eingelegt wurden. Wenn die Batterien korrekt eingelegt wurden, tauschen Sie sie gegen neue Batterien aus.
	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte sichtbar gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Datenkabelverbindung/-ausrichtung überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel richtig ausgerichtet und fest in die Konsole eingesteckt ist. Am Stecker sollte eine kleine Zunge einrasten.
	Konsolenanzeige auf Beschädigungen untersuchen	Suchen Sie auf der Konsole nach sichtbaren Schäden wie Rissen oder Kratzern. Tauschen Sie die Konsole bei Beschädigungen aus.
		Wenn das Problem durch diese Vorgehensweisen nicht behoben werden kann, wenden Sie sich vor Ort an Ihren Schwinn-® Händler.
Geschwindigkeitsanzeige ist nicht korrekt	Falsche Maßeinheit eingestellt (imperial/metrisch)	Ändern Sie die Maßeinheit (siehe „Konsolenwartungsmodus“).
Als Geschwindigkeit wird immer „0“ angezeigt/ Pausemodus kann nicht beendet werden	Datenkabel	Stellen Sie sicher, dass das Datenkabel auf der Rückseite der Konsole und im Rahmen eingesteckt ist.
	Geschwindigkeitssensor (unter den Blenden)	Stellen Sie sicher, dass sich der Magnet des Geschwindigkeitssensors und der Geschwindigkeitssensor an der richtigen Stelle befinden.
Keine Erfassung von Geschwindigkeit/RPM	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Datenkabel überprüfen (Verbindung/Ausrichtung)	Stellen Sie sicher, dass das Kabel richtig ausgerichtet und fest in die Konsole eingesteckt ist. Am Stecker sollte eine kleine Zunge einrasten.
	Position des Geschwindigkeitssensormagneten überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Der Magnet sollte sich auf der Scheibe befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Der G schwindigkeitssensor muss am Magnet ausgerichtet und mit dem Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Tauschen Sie den Sensor oder das Verbindungskabel bei Beschädigungen aus.
Konsole zeigt Fehlermeldung „Lbatt“	Batterien	Tauschen Sie die Batterien aus.
Das Gerät funktioniert, es wird jedoch keine Herzfrequenz angezeigt	Brustgurt (optional)	Brustgurt sollte „POLAR®“-kompatibel und uncodiert sein. Stellen Sie sicher, dass der Brustgurt direkt auf der Haut aufliegt und der Kontaktbereich feucht ist.
	Interferenzen	Entfernen Sie das Gerät aus dem Bereich von Störquellen (TV, Mikrowelle usw.)
	Brustgurt austauschen	Wenn keine Interferenzen vorliegen und die Herzfrequenz dennoch nicht angezeigt wird, tauschen Sie den Brustgurt aus.
	Konsole austauschen	Wenn die Herzfrequenz weiterhin nicht angezeigt wird, tauschen Sie die Konsole aus.

Konsole schaltet sich während des Betriebs aus (wechselt in Sleep-Modus)	Datenkabel überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Datenkabel überprüfen (Verbindung/Ausrichtung)	Stellen Sie sicher, dass das Kabel richtig ausgerichtet und fest in die Konsole eingesteckt ist. Am Stecker sollte eine kleine Zunge einrasten.
	Position des Geschwin-digkeitssensormagneten überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Der Magnet des Geschwindigkeitssensors sollte sich auf der Scheibe befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen	Wenden Sie sich vor Ort an Ihren Schwinn-® Händler.
Gerät wackelt/steht nicht eben	Ausrichtung der Füße überprüfen	Die Füße können ein-/ausgedreht werden, um das Gerät eben auszurichten.
	Boden unter dem Gerät überprüfen	Extrem unebener Untergrund kann durch die Einstellung der Füße nicht ausgeglichen werden. Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Untergrund
Pedale sind lose/kön-nen nur schwer getreten werden	Verbindung der Pedale mit den Tretkurbeln über-prüfen	Die Pedale sollten fest mit der Tretkurbel verbunden sein. Stellen Sie sicher, dass die Pedale nicht vertauscht wurden (falsches Gewinde).
	Verbindung der Tret-kurbeln mit der Achse überprüfen	Die Tretkurbeln sollten fest mit der Achse verbunden sein.
Klicken beim Treten der Pedale	Verbindung der Pedale mit den Tretkurbeln über-prüfen	Lösen Sie die Pedale und bringen Sie sie korrekt an.
	Sperrknopf überprüfen	Der Sperrknopf darf nicht in den Ventilator geraten.
Sattelstütze wackelt	Sperrknopf überprüfen	Der Einstellknopf muss in den Öffnungen an der Sattelstütze einrasten.
	Sperrknopf überprüfen	Vergewissern Sie sich, dass der Knopf fest angezogen ist.


SCHWINN
QUALITY
®


DE